

¿Qué es Nar-Anon?

¿Está enfermo y cansado de estar enfermo y cansado? ¿Ha intentado todo lo que se le ocurre para cambiar al adicto y nada parece funcionar? No se rinda. Hay esperanza. Está en un punto de inflexión. Si quiere que su vida sea diferente, Nar-Anon puede ofrecerle una mejor manera de vivir. Conocerá gente en las reuniones de Nar-Anon que entiende su frustración.

Nar-Anon es una comunidad para familias y amigos de adictos cuyas vidas han sido o están siendo afectadas por la adicción de otra persona.

El Grupo de Familia Nar-Anon es principalmente para ustedes que conocen o han conocido un sentimiento de desesperación con respecto al problema de adicción de alguien muy cercano.

Cuando entra en el grupo familiar, ya no está solo, sino entre verdaderos amigos que entienden su problema como pocos. Respetaremos su confianza y anonimato, como sabemos que usted respetará los nuestros. Esperamos darle la seguridad de que ninguna situación es demasiado difícil y ninguna infelicidad es demasiado grande para ser superada.

¿Cómo puede ayudarme Nar-Anon?

Nar-Anon está dirigido a padres, cónyuges, hijos, hermanos y amigos de adictos. Nar-Anon puede proporcionar nuevas ideas para ayudar con nuestras actitudes, comportamientos y emociones. Podemos recuperar nuestra propia cordura y bienestar. Aprendemos que la adicción es una enfermedad familiar, y que también necesitamos un programa de recuperación. En Nar-Anon aprendemos que no somos responsables de la adicción de otra persona. Los adictos necesitan ayuda y nosotros también. Puede ser un gran alivio aprender formas más efectivas de sobrellevar la situación mientras se gana esperanza y tranquilidad.

¿Por qué necesito ayuda debido a la adicción de otra persona?

Somos los que más nos preocupamos y sufrimos por el comportamiento errático del adicto. Pronto, comenzamos a pensar que tenemos la culpa, y asumimos la culpa, los miedos y las responsabilidades del adicto. Por lo tanto, también nos enfermamos.

La obsesión de la familia se hace evidente cuando tratamos de controlar el consumo del adicto. Nos convertimos en detectives y registramos sus espacios y sus pertenencias personales, en busca de drogas y artículos relacionados con ellas. Nos obsesionamos con saber dónde están, qué están haciendo y cómo podríamos controlar su adicción. Queremos creer que el problema puede resolverse, a pesar de que nuestro instinto nos dice que esto no es así. Queremos creer las promesas del

adicto, pero el sentido común nos dice que algo anda mal. Nos convertimos en víctimas de la negación.

¿Qué encontraré en Nar-Anon?

Encontrará amor, comprensión y esperanza en el Grupo de Familias Nar-Anon. Las personas en el grupo pueden estar experimentando, en diversos grados, el mismo dolor, ira y ansiedad que usted puede estar sintiendo. Venimos a Nar-Anon porque estamos cargados de responsabilidades y sentimos que estamos solos. Venimos aquí para cambiar el comportamiento del adicto, pero pronto descubrimos que es nuestro propio pensamiento y actitud lo que deberá cambiar si queremos tener alivio. Encontramos personas en Nar-Anon que entienden por lo que estamos pasando y están listas para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza para ayudarnos. En Nar-Anon, aprendemos a vivir un día a la vez: dejamos de proyectar. Aprendemos a lidiar con nuestros sentimientos de miedo, culpa, obsesión, ansiedad y negación. Nos miramos a nosotros mismos y ponemos nuestra energía donde tenemos algún poder: sobre las elecciones en nuestras propias vidas.

A medida que comenzamos a comprender la enfermedad familiar de la adicción, somos más capaces de manejar nuestros problemas y mejorar nuestras propias vidas. Podemos obtener apoyo y comprensión escuchando y hablando con otros en las reuniones de Nar-Anon.

¿Qué puedo esperar si sigo asistiendo a las reuniones?

Las reuniones del Grupo Familiar Nar-Anon, con los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, ofrecen una nueva forma de vivir. Aprenderá a cambiar su propio pensamiento y actitud sobre el adicto, sobre la vida. La experiencia, la fortaleza y la esperanza compartidas en las reuniones semanales brindan una oportunidad continua para revisar y reforzar las herramientas necesarias para traer paz y serenidad a su vida. Este es su programa y su recuperación. Si sigue regresando... Si lo trabaja... Funcionará.

¿Mi cambio de actitud va a marcar la diferencia?

La adicción es una enfermedad familiar. Afecta a todos los que están cerca del adicto. La mayoría de nosotros creemos que el adicto es el que necesita cambiar. Es un shock escuchar que también necesitamos cambiar. Es hora de mirarnos a nosotros mismos.

La adicción es como una reacción en cadena. Es una enfermedad que afecta al adicto, así como a los miembros de la familia, amigos y compañeros de trabajo. Tratamos de controlar, encubrir y tomar las responsabilidades del adicto. La enfermedad se propaga sobre aquellos que más nos importan.

Eventualmente, comenzamos a sentirnos usados e infelices. Nos preocupamos, perdemos la confianza y nos enojamos. El adicto nos culpa y nos sentimos culpables. ¡Ojalá algo o alguien cambiara!

Cuando descubrimos Nar-Anon, encontramos a otros con los mismos sentimientos y problemas. Aprendemos que no podemos controlar al adicto o cambiarlo. Nos hemos vuelto tan adictos al adicto, que es difícil cambiar el enfoque de nuevo hacia nosotros mismos. Al trabajar los pasos, seguir las tradiciones y usar las herramientas del programa, comenzamos, con el amor y la ayuda de nuestro Poder Superior y de los demás, a cambiarnos a nosotros mismos.

¿Qué puedo hacer para ayudar a los niños?

Narateen es una parte de Nar-Anon específicamente para adolescentes que se ven afectados por la adicción de un familiar o amigo. En reuniones especialmente organizadas, los adolescentes comparten sus experiencias y esperanzas con otros adolescentes que viven en circunstancias similares.

¿Cómo encuentro una reunión de Nar-Anon?

Visite el sitio web (www.nar-anon.org.ar) o llame a la línea de ayuda al 0800-999-3539. Se le indicará la reunión más cercana en su área.

Nar-Anon es una confraternidad para familiares y amigos de adictos, que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza.

La adicción se considera una enfermedad familiar y se alienta a los miembros de la familia a asistir a las reuniones de Nar-Anon tan pronto como se sospeche una adicción.

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Dios, concédeme la

SERENIDAD

para aceptar las cosas que no

puedo cambiar,

VALOR

para cambiar aquellas que puedo, y

SABIDURÍA

para reconocer la diferencia.

¿Necesitas Nar-Anon?

Hágase las siguientes preguntas y respóndalas tan honestamente como pueda:

1. ¿Se encuentra poniendo excusas, mintiendo o encubriendo a alguien?
2. ¿Tiene alguna razón para no confiar en esta persona?
3. ¿Se está volviendo difícil para Ud. creer sus explicaciones?
4. ¿Se queda despierto/a preocupándose por esta persona?
5. Si es su hijo/a; ¿Está faltando a la escuela a menudo sin su conocimiento?
6. Si es su cónyuge, ¿está faltando al trabajo y dejando que las facturas se acumulen?
7. ¿Están desapareciendo misteriosamente sus ahorros?
8. ¿Las preguntas sin respuesta están causando hostilidad y socavando su relación?
9. ¿Se está preguntando: ¿Qué pasa? y ¿Es mi culpa?
10. ¿Los desacuerdos familiares normales se están volviendo hostiles y violentos?
11. ¿Sus sospechas le están convirtiendo en detective y tiene miedo de lo que pueda encontrar?
12. ¿Está cancelando sus reuniones sociales con excusas vagas?
13. ¿Se está volviendo cada vez más reacio/a a invitar amigos a su casa?
14. ¿La preocupación por esta persona le causa dolores de cabeza, un nudo en el estómago y ansiedad extrema?
15. ¿Los pequeños asuntos irritan fácilmente a esta persona? ¿Toda su vida parece una pesadilla?
16. ¿No puede discutir la situación con amigos o familiares debido a la vergüenza?
17. ¿Está frustrado/a por los muchos intentos de controlar la situación?
18. ¿Compara en exceso y trata de no hacer olas?
19. ¿Sigue tratando de mejorar las cosas y nada ayuda?
20. ¿Está cambiando el estilo de vida y los amigos de esta persona? ¿Alguna vez pensó que puede estar usando drogas?

Si respondió **SÍ** a cuatro o más de estas preguntas, Nar-Anon puede ayudarlo/a a encontrar las respuestas que está buscando.

Declaración de la Misión

Los Grupos de Familia Nar-Anon son una confraternidad mundial para todos aquellos afectados por la adicción ajena. Como programa de 12 Pasos ofrecemos nuestra ayuda al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Declaración de la Visión

Llevaremos el mensaje de esperanza por el mundo entero a aquellos afectados por la adicción de alguien cercano.

Haremos esto al:

- Hacerles saber que ya no se encuentran solos,
- Practicando los Doce Pasos de Nar-Anon,
- Estimulando el crecimiento a través del servicio,
- Haciendo disponible la información a través de Mayor Alcance que incluye información pública, hospitales, instituciones y sitios de internet, y
- Cambiando nuestras propias actitudes.



© 2014 NFGH Inc.
Derechos reservados
Literatura aprobada por la Conferencia
O-406 ~ Marzo 2023

**Impreso en español por los Grupos de Familia
Nar-Anon Argentina**

Oficina de Servicios Generales: Av. Corrientes 1922 P. 6º Of. 62
(CP 1045AAO) Buenos Aires, Argentina
Teléfonos: (54-11) 4953-3539 / 4954-8356 / 0800-999-3539

www.naranon.org.ar / e-mail: info@naranon.org.ar

Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.
23110 Crenshaw Blvd. Suite A - Torrance, CA 90505
(310) 534-8188 — (800) 477-6291
www.nar-anon.org

**ESTE FOLLETO PUEDE SER FOTOCOPIADO*

¿AFECTADO POR LA ADICCIÓN DE UN SER QUERIDO?



**NAR-ANON
OFRECE ESPERANZA
PARA FAMILIARES Y
AMIGOS DE ADICTOS**

*Nar-Anon es un programa de Doce Pasos para
familiares y amigos de adictos.*